

INTRODUCCIÓN DE UN NUEVO MIEMBRO AL GRUPO DE TERAPIA

Terapia ocupacional
para niños y adultos



Introducción de un nuevo miembro al grupo de terapia ocupacional

El objetivo principal de la terapia ocupacional, entendida como una organización deliberada de actividades concretas, es mejorar el funcionamiento de una persona en las esferas física, psíquica y social. Se trata de un área de tratamiento y apoyo a la medicina muy amplia. Se puede organizar con varios grupos de pacientes de distinta edad (desde niños hasta ancianos). Asimismo, podemos recurrir a distintas formas de actuación, como la ergoterapia, la socioterapia o la arteterapia.

La terapia ocupacional se puede realizar de manera individual o en grupo. En el trabajo en grupo, varios participantes realizan las mismas o diferentes tareas en un momento y lugar determinados. Independientemente de los ejercicios o el objetivo de la actividad, cada grupo tiene sus características y su dinámica. Asimismo, en cada etapa de trabajo aparecerán nuevos ejercicios. Una de las posibilidades de organizar grupos es la forma cerrada, en la que todos los miembros comienzan a trabajar a la vez y tienen el mismo tiempo para conocerse, entender las reglas y familiarizarse con el terapeuta. No obstante, en la terapia ocupacional hay muchos grupos que trabajan en la forma abierta, en la que nuevas personas pueden unirse a un grupo ya existente en cualquier momento. Esta situación tiene numerosas ventajas. La principal es que cada nueva adición influye en la dinámica del grupo, introduce nuevos retos y permite aprovechar los recursos adicionales que añade la persona desconocida. Por otro lado, puede suponer una situación complicada, tanto para el nuevo participante que se une a un grupo que ya se conoce como para el propio grupo, lo cual requiere una preparación adecuada.

Contexto emocional

Cualquier persona que se una a un grupo que ya se conoce puede experimentar muchas emociones. Puede sentirse emocionada y alegre por las posibilidades que se abren ante sí, y al mismo tiempo tener miedo de que el grupo no la acepte, que no se caigan bien o que los ejercicios le resulten demasiado complicados. Algunos alumnos pueden ser personas tímidas para quienes cada exposición social supone un estrés considerable. El nivel de ansiedad óptimo suele aumentar la motivación para trabajar y favorece que los alumnos hagan uso de sus recursos. No obstante, si el miedo es demasiado intenso, puede impedir que aprovechen las clases y las interacciones con otros alumnos.

La reacción del grupo también puede ser ambivalente. El nuevo miembro puede despertar la curiosidad de algunos, la voluntad de mostrar su mejor cara o cuidar de él, y al mismo tiempo puede evocar sentimientos problemáticos como enemistad, envidia o animadversión. Algunos miembros pueden sentirse amenazados por el cambio, pueden tener celos por la atención del terapeuta y el grupo; mientras que otros pueden considerar que el nuevo miembro es una amenaza a su posición o papel. Algunos alumnos no toleran bien los cambios y adaptarse a las nuevas circunstancias les cuesta mucho esfuerzo.

Preparación del alumno

Antes de introducir una nueva persona a un grupo de terapia ocupacional, es imprescindible evaluar hasta qué punto es capaz de participar en las tareas del grupo. Es importante descartar a aquellos pacientes que tengan especiales dificultades para realizar tareas concretas. Por ejemplo, en una terapia motriz no deberían participar personas agresivas que puedan herir a los demás.

Si el alumno cumple los criterios de selección, conviene prepararlo para entrar en su nuevo entorno. Puede tener concepciones erróneas sobre el trabajo en grupo, la terapia ocupacional o algunas tareas concretas. En función de si ya recurrió a este tipo de apoyo en el pasado, puede tener expectativas y miedos más o menos reales. Por ejemplo, una persona mayor que hubiera participado en clases de cerámica puede imaginarse que las clases de biblioterapia se imparten de manera similar. Sin embargo, puede darse el caso de que en las clases de cerámica cada persona trabajaba en su tarea, mientras que en las de biblioterapia cada participante lee un fragmento y luego debaten el texto en grupo. Por lo tanto, es crucial que el monitor tenga tiempo para reunirse con el nuevo alumno y ofrecer unas expectativas realistas y positivas sobre las clases. Por ejemplo, puede contarle cómo es una reunión típica, las reglas de trabajo en grupo o para qué sirven las actividades realizadas. Esta conversación puede reducir significativamente el estrés inherente a la entrada en un grupo existente. Además, permite que el terapeuta se anticipe a los posibles problemas y reduzca su riesgo de incidencia. Por ejemplo, un alumno puede reconocer que es muy tímido y quedar con el terapeuta en que se unirá al grupo a su propio ritmo, o que al principio solo será un observador pasivo de las clases. Si es posible, merece la pena enseñarle al nuevo alumno grabaciones de las sesiones anteriores de un grupo parecido. Todas estas medidas pueden ayudar a disminuir la tensión y la ansiedad que suelen sentir al encontrarse en una situación nueva y desconocida.

Además, después de las primeras sesiones, es aconsejable hablar con el alumno sobre sus impresiones y sensaciones, así como preguntarle si tiene alguna reserva en cuanto a su futura participación o si querría obtener más información sobre cualquier tema. También es un buen momento para reforzar la motivación del alumno para seguir asistiendo a las clases. Por ejemplo, se pueden señalar los recursos a los que ha recurrido trabajando, o los beneficios que ha obtenido: "Me ha dicho un pajarito que a Laura le ha encantado el bordado que has hecho, te lo ha dicho, ¿no?". También se pueden resaltar las similitudes con otros miembros del grupo: "La mujer de Raúl también está enferma" / "Diana también se unió tarde al grupo como tú".



Preparación del grupo

Incluso los miembros que ya trabajen en una configuración determinada pueden necesitar que les preparen para una nueva situación. Se recomienda dedicar parte de una sesión, o incluso una sesión entera, a hablar sobre la adición del nuevo miembro, dar tiempo para que los miembros expongan sus preguntas, dudas o emociones complicadas, e informar sobre las expectativas por parte del terapeuta. Por ejemplo: "Ana, Rebeca, me gustaría que le enseñarais a José cómo puede aprovechar nuestra ayuda, ¿qué os parece?". Pedir a uno o varios miembros del grupo que introduzcan y preparen a la persona nueva –que después de la primera sesión también podría pedirles ayuda– puede sensibilizar al grupo ante las necesidades y los sentimientos del alumno que acaban de conocer.

Al introducir una persona nueva al grupo, también debemos considerar la etapa del proceso grupal y las condiciones adicionales. Los momentos de crisis (un conflicto fuerte y no resuelto entre los miembros) no favorecen la adición de un nuevo miembro. Tampoco es ideal traer a alguien nuevo cuando se está finalizando una tarea común, por ejemplo una presentación. El mejor momento para invitar a una persona nueva es cuando reina la paz en el grupo, justo después de acabar una tarea o antes de empezar una nueva, o cuando es necesario aprovechar recursos adicionales (por ejemplo durante las clases de socioterapia). También puede ser buena idea meter a dos personas al mismo tiempo. Así se reduce la presión del nuevo miembro y esas dos personas no se van a sentir tan extrañas.



Integración

Una de las maneras de facilitar que la persona nueva y los miembros del grupo se conozcan es organizar clases de integración o intercalar juegos adicionales en el trabajo habitual del grupo. Estos ejercicios sirven para aumentar la cohesión del grupo, establecer vínculos e incrementar la aceptación mutua. A continuación se presentan ejemplos de actividades, ejercicios y juegos que, propuestos o iniciados por el terapeuta, tienen como objetivo fomentar la confianza del grupo, así como incrementar la apertura de mente, la tolerancia mutua y la integración del grupo.

Ergoterapia:

- La persona que asista por primera vez a clases de jardinería recibe un lecho o una caja que el grupo ha preparado con anterioridad, y siembra a modo de celebración las hierbas o flores que prefiera y que simbolizarán su sitio en el grupo. El resto del grupo le ayuda, por ejemplo llevándole una regadera o las herramientas necesarias, y aplaude al finalizar (jardinería).
- En la primera sesión, el grupo al completo va a la tienda de jardinería para comprar una semilla de un árbol. Después, lo planta de manera simbólica como representación del nuevo miembro del grupo (jardinería).
- El terapeuta encarga a todo el grupo una tarea que consista en hornear un pastel o preparar un postre sencillo de bienvenida para la nueva persona. En caso de necesidad, ayuda a realizar la tarea (clases de cocina).
- Cada alumno debe elegir el bordado que más le guste y enseñarle a la nueva persona a llevarlo a cabo (bordado).
- Con la ayuda del monitor, los alumnos moldean y decoran una figura de arcilla con un mensaje del estilo "Hola, Carmen" / "Bienvenida, Carmen" (clases de cerámica).
- Cada persona que se une al grupo recibe un peluche tejido por el grupo que simbolizará su presencia en el equipo. Todos los peluches se colocarán durante las clases en pequeños altares (taller de costura).
- Todos los alumnos (menos uno), junto con la persona nueva, se sientan en un círculo. La persona restante tiene que permanecer en el centro y decir qué actividad le gustaría aprender en las clases (por ejemplo: "me gustaría saber hacer la compra sola" / "me gustaría saber usar internet"). Todos los que tengan la misma necesidad se levantan de la silla y cambian de asiento lo más rápido posible. La persona a la que le falte una silla permanece en el centro y el juego se repite (enseñanza de actividades diarias).
- El monitor le pone una tarea al grupo: «Quiero hacerles una foto que se titule Bienvenida a Sebastián al grupo». Decidan cómo y cuándo quieren colocarse para que la foto refleje lo mejor posible el título». El monitor modera el trabajo de los alumnos durante la tarea, prestando especial atención al comportamiento y las sensaciones de Sebastián (taller fotográfico).
- Si lo permiten las capacidades de la persona que se une al grupo, se le puede dar una cámara para que haga un retrato de cada persona del grupo. El resto de alumnos han de elegir y mostrar su cara más característica (taller fotográfico).
- Cada alumno le muestra a la persona nueva un objeto que hayan creado anteriormente y le enseña cómo lo ha fabricado (carpintería).



Socioterapia:

- Ejercicio "ensalada rusa": Los participantes se sientan en un círculo y el monitor le entrega a cada uno el nombre de una verdura, por ejemplo zanahoria, papa, pimiento. Cuando el monitor diga, por ejemplo, "papa", todas las papas cambian de sitio. Cuando diga "ensalada rusa", todos los participantes deben encontrar otro sitio. La persona que se quede sin sitio se sienta en el medio y va diciendo más verduras. A medida que pasa el tiempo se puede complicar la tarea, por ejemplo diciendo "cebolla con huevos duros", etc.
- Todos los miembros del grupo se sientan en un círculo. Cada uno dice su nombre y le manda un beso a la persona de su derecha, le da la mano o le mira seriamente a los ojos y dice: "me alegro de verte hoy, Isabel".
- Ejercicio "manos parlantes": Los participantes se disponen en parejas y se sientan o ponen de pie de frente. Se tocan con las palmas de la mano y cierran los ojos. Entonces, el monitor cuenta una historia, por ejemplo: «Imaginen que sus manos se unen en un paseo primaveral por el parque. Se alegran de verse y lo demuestran. Siguen caminando juntas y miran a su alrededor. De repente, una cae en un charco profundo y la otra intenta ayudarle a salir. Después de un rato, les sale al paso un perro que ladra muy alto, y ambas manos tienen mucho miedo de los perros, así que huyen corriendo... Cansadas y mojadas, porque justo había empezado a llover, llegan a una pastelería cercana y se les antojan los manjares del mostrador...». Mientras se cuenta la historia, cada compañero mueve las manos de manera que la otra persona pueda sentir la historia presentada. Al acabar el juego, todos describen sus sensaciones en un círculo. El juego se puede repetir varias veces cambiando las parejas y la historia.
- Ejercicio "apretón de manos": Los participantes se colocan en un círculo. El ejercicio consiste en que una persona le da la mano a todos los miembros del grupo uno tras otro sin mirarlos. A continuación, el grupo intenta determinar cómo fue el apretón y cómo puede ser la persona que saluda de esa forma. Es importante que todos los miembros participen en este ejercicio.
- Ejercicio "contacto visual": Los participantes caminan por el aula en distintas direcciones. Si dos personas establecen contacto visual, deben intentar mantenerlo a toda costa hasta el final del juego. El monitor puede aumentar la dificultad del ejercicio dando instrucciones adicionales, por ejemplo que mantengan el contacto visual bailando todo el rato, moviéndose al ritmo de la música, arrastrándose a cuatro patas o caminando hacia atrás.
- Ejercicio "círculo hechizado": El grupo se coloca en círculo, con las manos de cada participante en los hombros del siguiente. Todos cierran los ojos y analizan con el tacto la forma de la cabeza, el cabello, los hombros y el cuello del compañero que tienen delante. Cuando lo indique el monitor, los participantes se separan y caminan por el aula con los ojos cerrados. Después, solo con el tacto, deben encontrar su lugar en el círculo (es decir, deben reconocer a la persona que tenían delante).
- Ejercicio "colchón": Los participantes se colocan en dos filas una enfrente de la otra y se agarran de los antebrazos. Una persona se deja caer de la silla o la mesa sobre el "colchón" formado por los brazos de todos los participantes, quienes la envían al final de la fila. Lo importante es que todo el mundo –sobre todo el alumno nuevo– tenga la oportunidad de experimentar la fuerza de los demás, pero no podemos obligar a nadie.

Arteterapia:

- Antes de que la nueva persona se una al grupo, el terapeuta elige una historia sobre la clase a la que se va a unir e inicia un debate sobre esa situación (biblioterapia).
- En las primeras clases en las que participa el miembro nuevo, el grupo debe crear un mandala (después de presentar el tema brevemente y mostrar trabajos de ejemplo) sobre el tema "Bienvenida". El trabajo puede estar precedido por una breve charla sobre por qué la gente se saluda, por qué es necesario y cómo pueden ser los saludos (taller de pintura).
- Los participantes se ponen de pie en círculo y, uno por uno, hacen un movimiento que los demás deberán repetir después de un rato. Todos los movimientos se realizan al ritmo de la música. Una versión más complicada de este ejercicio consiste en que la primera persona del círculo hace un movimiento, y la siguiente debe recordarlo, reproducirlo y añadir uno nuevo. Así se forma una cadena de movimientos para imitar. El terapeuta debe valorar lo larga que puede ser la secuencia de movimientos que puede dominar un grupo (danzaterapia).
- Los participantes, junto con el nuevo alumno, se ponen en parejas uno enfrente del otro. Uno de los compañeros hace el movimiento que quiera (al ritmo de la música) y el otro debe reproducir el movimiento como si fuera un espejo. Después los participantes cambian de pareja. El ejercicio se puede hacer más interesante si además de reflejar el movimiento como un espejo, los alumnos lo aumentan y lo refuerzan (coreoterapia).
- Los participantes se dividen en dos grupos. El primero representa su propia composición musical con los instrumentos de percusión de los que disponen, mientras que el segundo debe moverse al ritmo de esos sonidos. Después, los grupos se intercambian los papeles (musicoterapia).
- En la primera sesión con el nuevo alumno, el monitor trae música de distintas regiones del mundo que se utilice a modo de bienvenida en distintas situaciones sociales (pueden ser tanto canciones infantiles locales como música étnica). El grupo escucha estos temas y comparte sus impresiones (musicoterapia).
- El monitor le pone al grupo la tarea de dibujar –con cualquier técnica– un dibujo que represente "Cómo me siento en una nueva situación". A continuación, el grupo comenta cada uno de los trabajos y el terapeuta hace referencia a la experiencia actual, es decir, a la adición de una nueva persona al grupo (taller de pintura).
- Los participantes se separan en parejas. Cada persona debe mostrar, sin palabras, cómo se entra a un grupo nuevo y cómo lo experimenta. El compañero debe adivinar los sentimientos de la persona que presenta la experiencia. Después los participantes cambian de pareja. Al final, todos comentan en un círculo sus impresiones sobre el ejercicio (teatroterapia).
- Los participantes se ponen en parejas y encuentran un espacio en la sala para trabajar. Una persona cierra los ojos y la otra emite distintos sonidos. La primera debe moverse según esos sonidos. Después se intercambian los papeles, y al final del ejercicio todos describen sus impresiones (teatroterapia).

Recordemos que introducir una nueva persona a un grupo que ya lleva tiempo trabajando no sucede de un día para otros. Es un proceso cuya duración depende de muchos factores, como la personalidad y los recursos del alumno, el ambiente de las clases, el carácter de los ejercicios y las habilidades del monitor. Por lo tanto, además de tomar medidas de preparación e impartir clases de integración, el terapeuta debe permanecer atento al comportamiento del alumno durante las siguientes sesiones. Asimismo, debe reaccionar en todo momento ante las señales del resto de participantes.

Alicja Strzelecka-Lemiech

